

## Kommunikation mit den Füßen

Die Füße als Wegweiser zu mehr Gesundheit und Bewusstheit

„Medizin bei bereits ausgebrochenen Krankheiten zu verabreichen und einen revoltierenden Organismus zu besänftigen, ist vergleichbar mit dem Verhalten von Personen, die anfangen, einen Brunnen zu graben, nachdem sie Durst bekommen haben, oder die anfangen, Waffen zu schmieden, nachdem sie bereits mit dem Kampf begonnen haben. Könnte es dann nicht schon zu spät sein?“

(Der gelbe Kaiser, 200 v. Chr.)



### Einführung

Am weitesten vom Kopf entfernt findet sich als menschlichstes an unserem Körper das Fußgewölbe. Während wir alle anderen Strukturen und Organe einschließlich des Gehirns mit anderen Geschöpfen teilen, ist unser Fußgewölbe einmaliger Garant unserer Aufrichtigkeit - trotz dieser Tatsache erhält es zu wenig Aufmerksamkeit.

Es wird nach unten ins Dunkle, Unterbewusste gedrängt. Nach dem Gesetz „Wie oben so unten“ ist auf den Fußsohlen nochmals der ganze Mensch in Form von Reflexzonen abgebildet, wobei die Zonen des Kopfes im Bereich der Zehen liegen, die Brust und Bauchorgane im Bereich der Mittel- und der Fußwurzelknochen und die Beckenorgane im Bereich des Fersenbeins.

Die Ursprünge der Reflexzonenlehre gehen weit zurück. Im Gegensatz zur Akupunktur sind keine genauen schriftlichen Überlieferungen be-

kannt. Sicher ist, dass die Reflexzonenmassage zu den Erfahrungsheilmethoden gehört und seit Jahrhunderten einen festen Platz in diesem Bereich hat.

In der Neuzeit wurde diese alte Naturheilkundemethode durch den amerikanischen Arzt Dr. Fitzgerald wieder entdeckt. Fitzgerald, ein HNO-Arzt, entdeckte den Zusammenhang zwischen dem großen Zeh und dem Nasenrachenraum. Seit dem setzt sich die Methode in der westlichen Welt immer mehr durch, und erste wissenschaftliche Studien belegen die Wirksamkeit der Methode.

Es gibt unzählige Bücher, die die Arbeit und die Ideen von Dr. Fitzgerald aufgreifen. Leider werden diese Ideen nicht mit neuen Zusammenhängen verknüpft, so dass man meistens „lau(f)warme Aufgüsse“ von bereits vorhandenen Techniken nachlesen kann. Das ist schade, weil gerade

auch hier im Westen in den letzten 100 Jahren intensiv energetische Zusammenhänge empirisch erforscht und auch nachgewiesen werden konnten. Im Rahmen meiner praktischen Arbeit begann ich, diese ursprünglichen Methoden miteinander zu verknüpfen. 1994 lernte ich die Kinesiologie kennen und damit erweiterte sich mein therapeutisches Hintergrundwissen. Gerade die Fünf-Elemente-Lehre der traditionellen chinesischen Medizin veränderte meine berufliche Einstellung. Die Fünf-Elemente-Lehre bietet eine solide Arbeitsgrundlage, um Lebensprozesse zu verstehen, und auch Krankheitsprozesse erhalten über dieses Modell neue Bedeutung.

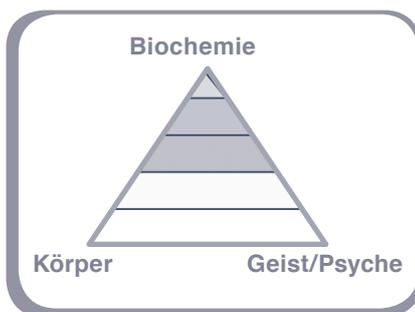
Ich begann, die kinesiologischen Körpertechniken vom Körper auf den Fuß zu übertragen. Sowohl die Fußzonenreflexarbeit wurde dadurch effektiver, aber auch meine kinesiologische Tätigkeit wurde

durch diese Synthese vertieft.

## Die Grundannahmen der Reflexzonentherapie

Der Reflexzonentherapeut betrachtet den Menschen aus einer ganzheitlichen Sicht:

- Der Patient wird in seiner Gesamtheit aus Körper, Geist und Seele wahrgenommen. Hierbei verwenden wir das Modell der Triade der Gesundheit.



Alle drei Seiten des Dreiecks müssen in Balance sein, damit der Schwerpunkt des Dreiecks dem Mittelpunkt entspricht, dann ist der Mensch gesund und spürt ein Wohlbefinden. Wird eine Seite des Dreiecks überbetont, kommt das gesamte System in eine Dysbalance. Die Folge sind vermindertes Wohlbefinden oder sogar Krankheit.

- Das Energiesystem hat bestimmte Bedürfnisse, die erfüllt sein müssen, damit es zum Wohle des Körpers, seine volle Funktionsfähigkeit garantiert.
- Wir erkennen die Selbstheilungskräfte und Regulationsmechanismen des Körpers an. Der Körper ist allerdings nur in der Lage diese zu nutzen, wenn er gut ausbalanciert ist.

Ziel der Reflexzonenarbeit am Fuß ist es, diese notwendige Balance wiederherzustellen, so dass der Körper sich wieder selbst in Balance bringen kann.

- Der Körper weiß genau, was gut für ihn ist. Durch Stress, Belastungsfaktoren von außen, ist dieses Wissen verschüttet oder verloren gegangen. Auch Faktoren wie gut gemeinte Ratschläge von anderen, die scheinbar wissen, was gut für uns ist, hindern uns, auf unseren Körper zu vertrauen.
- Der Körper ist immer bestrebt, die Balance aufrechtzuhalten.

## Die wichtigste Arznei in der Reflexzonentherapie am Fuß

Jeder gute Therapeut weiß um die Wichtigkeit des gezielten Einsatzes menschlicher Berührung. Die Haut ist unser größtes Sinnesorgan. Wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen dies. Kinder, die viel berührt und massiert werden, weisen eine bessere Allgemeinentwicklung und verbesserte Myelinisierung der Nervenstränge auf.

Gerade die Hand weist besondere Berührungsfähigkeiten auf. Im Bereich der Fingerbeeren verfügen wir über etwa 100 Druckrezeptoren auf einem Areal von einem Quadratcentimeter. Diese Rezeptoren nehmen Druckreize wahr und leiten diese ins Gehirn weiter. Dadurch werden im Gehirn mehrere 10 000 Nervenzellen aktiviert, die diesen Reiz entsprechend integrieren und verarbeiten. Nur die Hand und der Mund verfügen über eine solche Menge von Druckrezeptoren.

Die Hand ist also in der Lage, Veränderungen wahrzunehmen, wie kaum ein anderes Sinnesorgan. Sie versetzt uns in die einzigartige Lage, gezielt auf die Bedürfnisse des anderen einzugehen und Zustände wahrzunehmen und Veränderungen zu erspüren. Je öfter wir bewusst tasten und spüren, um so mehr werden sich in unserem Gehirn Nervenbahnen verknüpfen, und wir werden immer mehr auf unsere Tastempfindungen vertrauen und diese zum Wohle des Patienten einsetzen können.

Hier noch ein Zitat von Leboyer, ein Verfechter der Geburt ohne Gewalt:

„Berührt, gestreichelt und massiert zu werden, das ist Nahrung, für das Kind (und für den Erwachsenen - Anm. des Autors). Nahrung, die genauso wichtig ist wie Mineralien, Vitamine und Proteine. Nahrung die Liebe ist.“

Wir leben in einer aufregenden, neuen Zeit. Das Informationszeitalter, beginnt und alte Strukturen beginnen in sich zusammen zu stürzen. Das Miteinander der Menschen beginnt sich zu verändern, alte Familienstrukturen und Modelle lösen sich immer mehr auf. Die Zahl der allein stehenden Menschen nimmt stetig zu. Was aber bleibt, ist die Sehnsucht nach Zuwendung, Berührung, Gehaltenwerden. Diese Sehnsucht wird aber immer weniger befriedigt.

Gerade unsere Arbeit in der Reflexzonentherapie am Fuß wird immer nötiger gebraucht, um dieser aufregenden neuen Zeit auch mit emotionaler Stabilität zu begegnen.

## Einsatz der 5 Elementelehre in der Fußreflexzonen-therapie

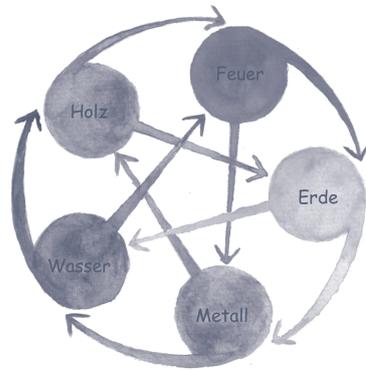
Geschichtlicher Hintergrund der fünf Wandlungsphasen

Die chinesische Medizin entwickelte sich im Laufe der Jahrtausende über genaues beobachten und beschreibt natürliche Rhythmen. Die Natur wird als interaktive Kraft verstanden, die alle Prozesse des Lebens zu einem sinnvollen Ganzen formt. Nichts wird in dieser Philosophie isoliert als Einzelnes gesehen, sondern immer in Wechselwirkung und Abhängigkeit von anderen Faktoren.

Dieses Weltbild vermittelt den Zusammenhang zwischen Mensch und Kosmos, den Jahreszeiten und körperlichen Zuordnungen. Der Mensch ist eingewoben in einen natürlichen, sich erhaltenden Zyklus.

Die fünf Elemente leben also in einem Zyklus, indem jedes Element vom anderen abhängig ist. So wie die Natur ihren Wandel durchläuft, durchlaufen auch wir Menschen im Inneren diesen Zyklus.

Der Mensch besitzt alle Fähigkeiten und Möglichkeiten, und die Qualitäten eines Elementes sind zu jeder Zeit gegenwärtig und lebensnotwendig. Jedem Element werden in der chinesischen Medizin zwei oder vier Meridiane zugeordnet. Meridiane sind Leitbahnen, in denen die Lebensenergie zirkuliert. Ich stelle mir einen Meridian als Flussbett vor, in dem das Wasser ungehindert fließen kann. Ist dieses Flussbett einmal verschüttet, wird das Wasser am Weiterfließen gehindert, es kommt zu einem Stau. In der chinesischen Medizin ent-



spricht dieser Stau dem Auftreten von Krankheiten. In der klassisch chinesischen Medizin fließt in den Meridianen natürlich kein Wasser, sondern Chi-Energie. Chi-Energie kann man mit Lebensenergie übersetzen. Innerhalb von 24 Stunden zirkuliert das Chi durch alle Meridiane, das bedeutet, dass die Energie ca. 2 Stunden benötigt, um jeden Meridian zu durchfluten. Da die Meridiane den Elementen zugeordnet sind, bedeutet dies auch, dass wir im Laufe eines Tages alle Elemente und ihre Qualitäten durchlaufen.

Obwohl alle Meridiane ihren Namen von Körperorganen beziehen, bedeutet dies nicht, dass der Meridian ausschließlich für dieses Organ zuständig ist. Man geht davon aus, dass 20% der Energie eines Meridians für dieses zuständig ist, die restlichen 80% der Energie verteilen sich auf die zugehörigen Strukturen.

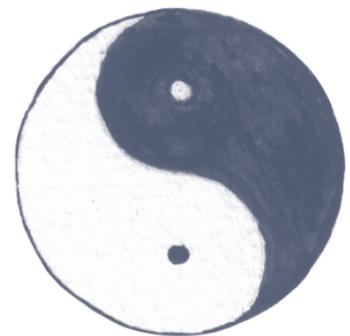
Wir nutzen in meiner Arbeit diese strukturellen und funktionalen Zusammenhänge in der Reflexzonenarbeit am Fuß und erreichen somit eine dynamischere Beeinflussung und Harmonisierung der Körperenergie. Über die Arbeit mit den fünf Elementen wird der Mensch in seiner Gesamtheit erfasst. Gerade in unserer jetzigen Zeit, dem so genannten

Informationszeitalter, in dem alles möglich erscheint, benötigt unsere Gesellschaft eine Philosophie, die aufzeigt, dass der Mensch ein Teil vom Ganzen ist. Viele Menschen fühlen sich heute losgelöst von sämtlichen Prozessen, die beruhigend wirken aufgrund der ganzheitlichen Lösungsvorschläge der chinesischen Medizin.

Viele meiner Patienten erzählen mir, dass sie während der gemeinsamen Arbeit das erste Mal wieder bewusst wahrgenommen haben, dass ihre Probleme nicht für immer da sind. Alles hat seine Zeit, aber wir sind nicht allem ausgeliefert. Wir haben die Wahl, mit welcher Einstellung wir leben wollen.

Es gibt sicher schwierige Probleme, die schrecklich und aussichtslos erscheinen, aber wir haben die Wahl, diese Situationen anzunehmen und für uns zu bewerten.

Theoretischer Hintergrund zur Balance der fünf Elemente:



„Yin & Yang“ - Das Prinzip der Gegensätze

In der TCM stellt das Yin/Yang-Symbol das älteste und übergreifendste Ordnungssystem dar. Mit Yin & Yang werden Polaritäten beschrieben.



Der weiße Teil repräsentiert Yang, der schwarze Teil repräsentiert Yin. Wörtlich übersetzt bedeutet Yin „bedecktes Wetter an einer Bergseite“, während Yang soviel wie „Sonnenseite eines Berges“ heißt. Es werden also zwei unterschiedliche Stimmungsbilder beschrieben, die doch aber zum selben Berg gehören. Diese beiden Beschreibungen sind nicht wertend gemeint. Sie verdeutlichen, dass jeder Zustand/Gegenstand immer zwei Seiten enthält.

### Eigenschaften

Yin	Yang
Frau	Mann
Nacht	Tag
Dunkelheit	Helligkeit
Materie	Funktion
Feuchtigkeit	Trockenheit
Passivität	Aktivität
Ruhe	Dynamik
Meditation	Kreativität
Kälte	Wärme

In unserer westlichen Kultur wird den Yang-Kennzeichen mehr Wert und Bedeutung zugerechnet. Die Eigenschaften von Yin sind daher eher negativ besetzt. Wir sind täglich großen Stressoren ausgesetzt. Auf Dauer führt solch ein Verhalten zu Disharmonie und nach chinesischer Ansicht zu Krankheit. Denn auch in unserem Körper muss ein harmonisches Gleichgewicht zwischen Yin und Yang herrschen.

Die Yin-Anteile ernähren die Gewebe und Organe und besitzen eine kühlende Wirkung. Besonders

nachts wird unser Körper mit Yin-Energie versorgt.

Die Yang-Energien sorgen dagegen für Erwärmung und Aktivierung des Körpers. Die Organfunktionen werden durch den Yang-Einfluss angeregt.

### Der Energiekreislauf - die Wandlungsphasen

Die traditionelle chinesische Medizin beruht, wie bereits oben erwähnt, auf genauen Beobachtungen natürlicher Rhythmen und sieht den Menschen eingebettet in diesem System.

Während die westliche Medizin nach objektiv messbaren Befunden sucht, liegt in der TCM der Aspekt auf dem Funktionalen, Dynamischen, Bewegten. Wie Sie schon an anderer Stelle erfahren haben, gibt es in dieser medizinischen Philosophie andere krankmachende Faktoren (Klima, Ernährung, Soziales und Emotionales), die zu einer energetischen Entgleisung führen können.

Die Lebensenergie fließt in den Meridianen, die ihren Verlauf im gesamten Körper haben. Sie befinden sich direkt unterhalb der Haut und treten an den Akupunkturpunkten an die Oberfläche. Die Meridiane haben Beziehungen zu körperlichen Strukturen und Organen. Die Meridiane stellen einen in sich geschlossenen Energiekreislauf dar. Wie zu Beginn erwähnt, gehen einige Forscher davon aus, dass Fitzgerald, der Begründer der modernen Reflexzonen-therapie, ein vereinfachtes Meridianmodell zur Hypothesenbildung benutzte.

Die Meridiane und ihre Hauptorgane sind Elementen zugeordnet, die für die Balance des Körpers verantwortlich sind. Der Zyklus beginnt mit

Holz	Gallenblase und Leber
Feuer	Dünndarm und Herz
Erde	Milz/Pankreas/Magen
Metall	Lunge und Dickdarm
und endet mit	
Wasser	Niere und Blase

Alle Elemente stehen untereinander in Verbindung und gewähren so, dass der Körper seine Homöostase aufrechterhalten kann. Dies geschieht durch einen Versorgungszyklus und einen Kontrollzyklus.

### Der Versorgungszyklus

Jedes Element versorgt das nachfolgende Element mit Energie.

- Holz liefert dem Feuer Energie, damit es brennen kann.
- Feuer wird zur Asche, aus Asche entsteht Erde.
- Die Erde versorgt das Metall mit Energie, es ist im Boden gespeichert.
- Das Metall liefert dem Wasser die Energie, weil es an ihm kondensieren kann.
- Das Wasser versorgt das Holz, damit die Pflanzen wachsen können.

## Der Kontrollzyklus

- Feuer kann Metall schmelzen und kontrolliert dadurch dieses Element.
- Metall ermöglicht es, Holz zu spalten und kontrolliert dadurch dieses Element.
- Holz kontrolliert die Erde, weil es mit Wurzeln die Erde durchdringt und ihr Mineralien entzieht.
- Erde gibt dem Wasser seinen Lauf, kann es verdrängen und kontrolliert es über diese beiden Mechanismen.
- Das Wasser kontrolliert das Feuer, weil das Feuer das Wasser löschen kann.

Diese beiden Zyklen garantieren uns, wenn sie funktionieren, Gesundheit und Harmonie. Nimmt die Energie eines Elementes unverhältnismäßig zu oder ab, entsteht Krankheit. Diese Funktionskreisläufe zeigen auch sehr schön, dass – wenn ein Element geschwächt ist – sich dieses langfristig auf die nachfolgenden Elemente auswirken kann.

Erstellen Sie hier Ihr eigenes Elementeschema und zeichnen Sie Kontroll- und Versorgungszyklus ein.

Im System der „Fußreflexzonen im Spiegel der fünf chinesischen Elemente“ wage ich den Versuch, bewährtes Wissen mit den Erfahrungen aus der Arbeit mit den oben beschriebenen Wandlungsphasen zu verknüpfen. Dadurch sind wir in der Lage, schmerzhaftes Zonen am Fuß in einem umfassenden energetischen Konzept zu interpretieren und somit die Hintergründe und Ursachen des Ungleichgewichtes zu erkennen. Eine schmerzhaftes Leberzone am Fuß zeigt uns also nicht eine ge-

störte Leberfunktion an, sondern dient vielmehr als ein „Tor“ welches den Blick auf komplexe energetische Zusammenhänge offenbart.

Als Metapher könnte uns diese schmerzhaftes Leberzone auf die Art und Weise aufmerksam machen, wie wir Neuem in unserem Leben gegenüberstehen. Sind wir in der Lage, uns mit Leichtigkeit zu entscheiden und mit Vitalität und Flexibilität den Anforderungen von Veränderungen und Wandel im Leben zu begegnen, können wir zupacken, neuen Raum erobern, die Welt erfassen und begreifen.

Die Leberzone mit ihrem energetischen Zusammenhang zum Muskel-system könnte auch ein Hinweis auf unser Muskelsystem ermöglichen. Nur wenn Agonisten und Antagonisten gut zusammenarbeiten, kann

daraus Bewegung entstehen. Bewegung ermöglicht, dass ich in Kontakt mit meiner Umwelt komme und somit etwas für mich und andere bewegen kann.

Die Leberreflexzone fordert mich auf, mich mit meinem eigenen Raum auseinander zusetzen, indem ich Grenzen erkenne, sie ausdehne, oder diese Grenzen bewusst überschreite. Dadurch entwickelt sich meine Kreativität, Mut und Persönlichkeit.

## Balance der fünf Elemente

Unterstützen sie den Energiefluss des Körpers, indem sie eine Massage der fünf Elemente und der dazugehörigen Hauptorgane durchführen. Massieren sie zuerst im Versorgungs- und dann im Kontrollzyklus.

### Versorgungszyklus

Herz- und Dünndarmzone  
Milz-Pankreaszone und Magen  
Lunge- und Dickdarm  
Nieren- und Blasenzone  
Leber- und Gallenblasenzone

### Kontrollzyklus

Nieren- und Blasenzone  
Herz- und Dünndarmzone  
Lunge- und Dickdarmzone  
Leber- und Gallenblasenzone  
Milz-Pankreaszone und Magen

Mit dieser Massagetechnik unterstützen sie die Selbstregulierungsmechanismen des Organismus und erreichen reflektorisch alle Körperareale und Gebiete, da sie mit den Hauptorganen in Verbindung stehen. Diese Grundbalance hat sich besonders bewährt bei:

- vegetativ irritierten Patienten
- stressbedingten Anspannungszuständen
- chronischen Erkrankungen
- wenn sie Klienten nur ein- oder wenige Male massieren
- zu Beginn oder Abschluss einer Sitzung

### Fazit:

Reflexologie in diesem Verständnis durchgeführt, ermöglicht es uns, den Schmerz als Wegweiser zu verstehen, der uns auffordert, von einer übergeordneten Sichtweise ein tiefes Verständnis für äußere und innere Prozesse des Individuums in Interaktion mit seiner Umwelt zu sehen.

### Stephan Heinz

staatl. exam. Ergotherapeut,  
Begleitender Kinesiologe  
(DGAK) in eigener Praxis,  
Shiatsu-Therapeut

Marktstr. 21 • 36037 Fulda  
Tel. 0661.20 00  
stephanheinz@gmx.de  
www.stephan-heinz.de

